

Білецька В. Фізичне виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи / В. Білецька, І. Бондаренко / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: VIII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю, 16-17 лютого, 2012 р. – Львів: ЛДІФК, 2012. – С. 267-270.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ**

**Вікторія Білецька, Ірина Бондаренко**

**Національний авіаційний університет**

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Хвороби серцево-судинної системи є найбільш розповсюдженими не лише серед дорослого населення, але і серед студентів. Для більшості захворювань серцево-судинної системи характерний хронічний перебіг з поступовим прогресуючим погіршенням фізичного стану [1, 3]. Однією з причин збільшення кількості захворювань серцево-судинної системи серед студентської молоді є зниження їх рівня рухової активності [2].

Фізичні вправи відіграють провідну роль в профілактиці захворювань серцево-судинної системи, оскільки компенсують недостатній рівень рухової активності студентів. Активізація рухового режиму за допомогою фізичних вправ різної спрямованості вдосконалює функції систем, що регулюють кровообіг, покращує скорочувальні властивості міокарду, зменшує вміст ліпідів та холестерину в крові, знижує гіпоксію за рахунок розвитку колатеральних судин та загалом ліквідує прояви більшості факторів ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи [1, 2].

Тому актуальним є систематизація засобів занять, особливостей їх використання в заняттях фізичним вихованням в залежності від нозології захворювання, а також вивчення протипоказань при виконанні фізичних вправ для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи.

**Мета** – визначити особливості занять фізичним вихованням зі студентами із захворюваннями серцево-судинної системи.

**Методи досліджень:** аналіз даних науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, нормативно-правових документів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, метод викопіювання медичних карток.

**Результати досліджень та їх обговорення.** За результатами наших досліджень, студенти із захворюваннями серцево-судинної системи складають 43 % всіх студентів, які займаються у спеціальній медичній групі. Найбільш поширеними захворюваннями є гіпертонічна хвороба, нейроциркуляторна артеріальна гіпотензія, набуті вади серця.

Завдання та засоби занять фізичними вправами при основних захворюваннях серцево-судинної системи у студентів представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Систематизація засобів занять фізичним вихованням при захворюваннях серцево-судинної системи у студентів**

Характеристика	Захворювання		
	гіпертонічна хвороба	нейроциркуляторна артеріальна гіпотензія	вади серця (набуті)
Завдання занять	поліпшення периферичного кровообігу й припливу крові в коронарну систему, посилення окислювально-відновних процесів у міокарді		
Основні засоби занять	дихальні вправи, вправи на координацію, рівновагу; дозована ходьба, рівномірний біг у повільному темпі, прогулянки на лижах, плавання, туризм, веслування	дихальні вправи, вправи на розслаблення, із предметами, у гімнастичної стінки, на тренажерах, ходьба, прогулянки на лижах, катання на велосипеді, рухливі ігри, елементи спортивних ігор, плавання, веслування	вправи на координацію рухів, швидкість реакції
Протипоказання	вправи, що вимагають максимальної напруги, вправи, що вимагають напруженої уваги й безперервних змін	вправи із затримкою дихання під час виконання силових навантажень	вправи, що пред'являють високі вимоги до органів кровообігу й організму в цілому, підняття ваги й навантаження

	реагування на мінливі умови, струси тіла, різкі рухи, «глибокі» нахили		силового характеру з натужуванням; нервово-емоційна напруга
--	--	--	---

Використання фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дозволяє залучати наступні механізми їх лікувальної дії: тонізуючий вплив, трофічну дію, механізми формування компенсаторних дій та нормалізації функцій. Фізичні вправи аеробного характеру покращують кровопостачання серця за рахунок розкриття резервних капілярів, розвитку колатералей, активізації обмінних процесів. Вправи для невеликих м'язових груп покращують циркуляцію крові венами, діючи як м'язовий насос, викликають розширення артеріол, знижують периферичний опір артеріальному кровотоку. Дихальні вправи сприяють притоку венозної крові до серця шляхом ритмічної зміни внутрішньочеревного та внутрішньогрудинного тиску.

**Висновки.** В процесі фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи слід використовувати спеціальні засоби занять залежно від нозології захворювання з метою нормалізації адаптаційних процесів серцево-судинної системи, підсилення дії енергетичних та регенеративних механізмів, відновлення порушених функцій та структури. Фізичні вправи, що використовують в процесі фізичного виховання студентів з вадами здоров'я, підвищують опірність організму до різних стресових впливів шляхом створення психологічної розрядки та покращання емоціонального стану, сприяють розвитку фізіологічних функцій та рухових якостей, тим самим покращуючи рівень розумової та фізичної працездатності студентів.

#### **Література:**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.

2. Заболевания сердца и реабилитация / Под общей ред. М.Л. Поллока, Д.Х. Шмидта. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 408 с.
3. Лечебная физическая культура: учеб для студ.вузов / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.